

調布市立第六中学校 相談室だより

スクールカウンセラー 伊藤・國府田

○ ^{あき}秋バテ ～^{なつやす}夏休み明けの^あ不調^{ふちよう}に^き気をつけよう～

夏休みが明けて「がんばろう」と思っているのになんだか疲れやすく、やる気がでないことがあります。それはもしかしたら『秋バテ』かも知れません。

◆秋バテの原因◆

自律神経：呼吸・血流や内臓の働きをコントロールしている	
交感神経：アクセルの役割	副交感神経：ブレーキの役割

交感神経と副交感神経の2つのバランスがとれているとき、人間の身体は最も良い状態です。ところが、夏の猛烈な暑さで身体にストレスがかかりバランスが崩れてしまうと『夏バテ』状態になります。夏場では高温多湿で体温調整に負荷がかかり、自律神経が乱れ、熱がこもることで気力が低下します。一方、秋は気温差が大きくなり自律神経が調整役として忙しくなります。そして、台風や低気圧による気圧の変化によるストレスがかかり、自律神経のバランスが崩れ『秋バテ』になります。そのため、これからの時期は夏と秋の要因が同時に起きて、自律神経が乱れる人が多くなりやすいのです。また、個人差がありますが、夏から秋に季節が移り変わることで気分が落ち込みやすくなるなど、メンタルの不調も現れやすくなります。

◆秋バテ予防のポイント◆

- ・早寝早起きを心がける。夏の疲れをいやし、エネルギーを回復する。
- ・気分が落ちこんでも気にしすぎない。 ・スケジュールをつめこまないで生活のペースを守る。
- ・加湿器やマスクで乾燥から肺を守る

引用・参考文献 功刀 浩 心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方 翔泳社

相談室のご利用方法

○開室曜日・時間：原則 火・金曜日 9:00～17:45

○場所：校舎 2 階 相談室

○ご予約方法： ①カウンセラーや担任・学年の先生などに声をかけて予約する。

②相談室の前の廊下にある予約カードで申し込む。

③第六中学校相談室直通電話 042-485-0072 で申し込む。

なお、ご相談内容や個人情報は秘密を守り、大切に扱います。ご安心してお話してください。

☆開室予定☆ ○伊藤（月・火曜日） ○國府田（金曜日） ※変更になることもあります。

9 月

月	火	水	木	金
				4
7	8			11
	15			18
				25

10 月

月	火	水	木	金
				2
5	6			9
	13			16
	20			23
	27			30

11 月

月	火	水	木	金
2				6
9	10			
				20
	24			27

12 月

月	火	水	木	金
	1			4
	8			11
	15			18
	22			

保護者の皆様へ

お子様のことで何か気になること、ご心配なことなどがございましたらぜひお気軽にご相談ください。